

## ノロウイルスの対策について

健診センター看護師 野中 舞

ノロウイルスの流行が心配される季節になりました。ノロウイルスに感染すると胃腸炎を起こし、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が現れます。ノロウイルスに感染することを完全に防ぐことは難しいですが、感染を周りに広げず重症化させない対策が大切です。

### ●どのように感染するの？

#### 【汚染された食品からの感染】

- ノロウイルスに汚染されている牡蠣などの二枚貝を、生のままや十分に加熱せず食べることで感染します。
- 食品を取り扱う人の手にウイルスが付着していると、調理や盛り付けの際にウイルスが食品にうつることがあります。

#### 【人から人への感染】

- 感染者の吐物の処理をした後、手洗いが不十分なまま食事をして感染することがあります。
- 便座やドアノブにウイルスが付着し感染が広がります。
- 吐物などの処理が不十分で残ったウイルスが空気中に浮遊し、吸い込むことで感染します。

### ●予防の基本は手洗い！

#### 【手を洗うタイミング】

- ①帰宅時 ②トイレ後 ③調理前 ④肉・魚・野菜などの食材を扱った後

#### ⑤吐物処理の後

#### 【手洗いのポイント】

- 石鹸をよく泡立て、手の隅々までよく洗ったあと、流水で30秒かけてしっかり洗い流しましょう。
- ノロウイルスはアルコール消毒が効きにくいという性質があります。一般的な感染予防のためのアルコール消毒より手洗いが重要となります。

### ●吐物からの感染を防ぐには

吐物に含まれるノロウイルスを完全に死滅させるには次の方法で行いましょう。

- ①次亜塩素酸ナトリウム(※濃度0.1%)で消毒しましょう。

- トイレの便座や洗浄レバー、ドアノブなどは※濃度0.02%の消毒液で拭きましょう。

- ②加熱処理(85℃以上で90秒間以上)

- 絨毯など消毒液が使用できない場合、洗剤をかけた吐物を拭き取り、水拭き後、スチームアイロンで加熱処理しましょう。

※1 濃度0.1%⇒水1Lに対し塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)20mlを混ぜる。

※2 濃度0.02%⇒水1Lに対し、塩素系漂白剤4mlを混ぜる。

## 栄養科通信

### 免疫力について

昨今、新型コロナウイルスが終息の見えない日々で不安を感じている方も多いのではないのでしょうか。

感染症を予防するためには、手洗いや咳エチケットを行い、ウイルス・細菌といった病原体が体内に入らないよう侵入を防ぐことが基本です。また、感染症にかかりにくくする、万が一かかった場合に身体を健康な状態に戻す力、「免疫力」も重要です。

今回は、免疫力を高める方法をいくつかご紹介します。

#### ①腸内環境を良好に保つ

体内にある免疫細胞の多くは、腸に集まっているため、免疫力を高めるには腸内環境を整えることがとても重要です。腸内環境が良いというのは、腸内細菌のバランスが善玉菌優勢になっていることです。普段から善玉菌を含む発酵食品や、腸内細菌のバランスを整える食物繊維を含む食品を積極的に摂りましょう。

#### 【オススメの食品】

食物繊維が多く含まれる食品:

野菜類、きのこ類、海藻類、芋類など

発酵食品:納豆、キムチ、ぬか漬、

ヨーグルト、チーズなど

#### ②栄養バランスの良い食事

毎食、主食(米類・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)・副菜(野菜・海藻・キノコなど)を揃えることで痩せや低栄養を予防し、免疫力に関わる栄養素を必要量摂ることができます。

特に、肉・魚・卵・大豆製品などは毎食1~2品とりいれると良いです。

#### ③質の良い睡眠

質の良い睡眠は副交感神経が優位になるなど、免疫力アップが期待されます。

睡眠の質を高めるためには、

- 就寝前にテレビやスマートフォンを見ない

- 朝日を浴び、朝食をしっかり食べる

- 毎日同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る

などが効果的とされています。

管理栄養士 西原 律子

## 聖隷

2月号

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

Feb.1.2023

発行者/鈴木 理志

vol.

223

## 鬼は～外 福は～内

### 2月3日は節分です

節分とは「鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事」です。節分の夜は鬼が出現しやすいと考えられていたため、鬼に豆をぶつけて追い払い、福を呼びこもうというわけです。

#### 豆まき

豆まきには炒った豆を使用し、数え年の分だけ食べるのがならわしです。ちなみに、豆を50個食べたすると、90Kcalたまご1個分に相当します。

カロリー 50個= 1個

#### 恵方巻

商売繁盛や無病息災を願い、包丁では切らず、頭から無言でまわしりするのがよい、とされています。

2023年は「南南東」の方角を向いて食べます。

無病息災を願い、季節の行事を楽しみましょう。

- \* スキンテアをご存じですか？
- \* 人間ドック予約受付を開始しました
- \* 検査説明室を変更しました/マイナンバーカードお持ちですか
- \* ノロウイルスの対策について
- \* 各科外来担当および診療内容
- \* 竹筍温湯浴(ちくしょうたんとう)
- \* 免疫力について

愛をテーマに、地域とともに

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

## スキンテアをご存じですか？

皮膚・排泄ケア認定看護師 高野 弘栄

### ■「スキンテア」とは・・・

「スキンテア」(Skin tear)の「テア」(tear)とは、「引き裂くこと」、「裂け目」を意味する英語で、「スキンテア」を日本語訳すると、「皮膚裂傷」ということになり、摩擦・すれによって、皮膚が裂けたり、剥がれたりする皮膚の損傷をいいます。

よくある症状としては、柵や柵にぶつかって皮膚がめくれたり、絆創膏を剥がしたとき皮膚が一緒にめくれり・・・こんな症状をスキンテアといいます。

特に高齢者の皮膚は乾燥し、薄くなり弾力を失うため起こしやすい状態になります。また、過去にスキンテアの既往があると線状や星状の白い線となり、治ってもまた新たに発生することがあり、治るまでに数週間かかることもあります。

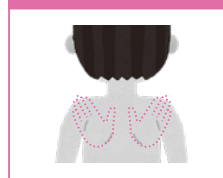
### ■スキンテアの予防・・・

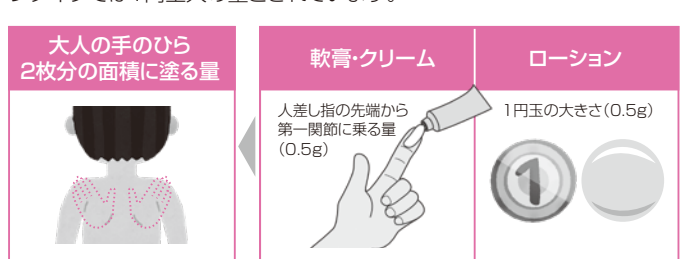
冬季や冷暖房器具使用中は空気が乾燥しやすいため、皮膚の乾燥状態を常に観察しながら、保湿剤を塗布する量や回数、種類を検討しましょう。

#### ①保湿剤を1日2回塗布しましょう

塗り薬の量の目安は大人の手のひら2枚分の面積で約0.5g

軟膏やクリームは大人の人差し指の先端から第一関節までの量、ローションタイプでは1円玉大の量とされています。

大人の手のひら2枚分の面積に塗る量	軟膏・クリーム	ローション
	人差し指の先端から第一関節に乗る量(0.5g)	1円玉の大きさ(0.5g)



- ②皮膚を摩擦から保護しましょう(長袖の着用、レッグウォーマー、サポーター使用)
- ③ケア提供者が障害を与えないように注意しましょう

## 人間ドック予約受付を開始しました

2023年4月以降の人間ドックの予約を開始しました。4.5月は予約が取りやすいため、早めのご予約をおすすめします。

あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、1年に1回は人間ドックの受診をおすすめします。ドック・健診は完全予約制の為、事前の予約が必要となります。詳細は下記までお問い合わせください。

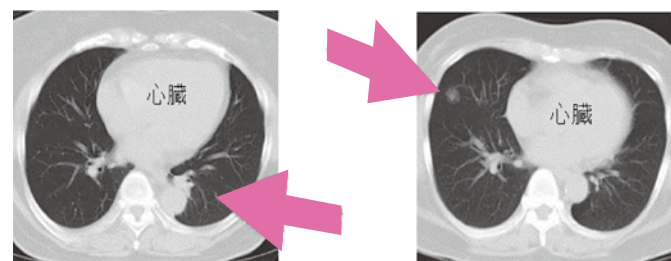
### ◎おすすめオプション

#### 人間ドックで肺のチェックをしませんか？

健診センターでは低線量CTを使った肺がん検診を実施しています。胸部X線検査では発見することが難しい1cm以下の小さな病変や、心臓・骨に重なって見えにくくなっている病変を発見することが可能です。

人間ドックの予約時に「肺CT検査」とお伝えください。ドック当日のCT検査追加も可能です。受付スタッフまでお申し出ください。

また、胃カメラ、大腸カメラ、乳がん検査などのオプション検査も追加可能です。



心臓の後ろに発生した肺がん

小さな淡い陰影の肺がん

※新型コロナウイルス感染症予防のため、一部検査を休止する場合がございます。※オプション検査は別途料金が発生します。詳細はホームページをご確認ください。

### ●人間ドック・健康診断お問い合わせ

聖隷佐倉市民病院 健診センター

☎043-486-0006(平日9:00~16:30/土曜9:00~12:00)



## 検査説明室を変更しました

患者支援センターで行っていた、外来で行う検査(胃カメラ・大腸カメラ・造影検査など)の説明を、画像診断フロアへ説明エリアを変更しました。

### 検査説明を受ける方へ

画像診断受付へファイルを提出

スタッフより検査説明室用ファイルとカードをお渡し

検査説明室へファイルを提出

検査説明



安心・安全に検査をうけていただけるよう、支援しています。ご不明な点はお気軽にご相談ください。

## マイナンバーカードお持ちですか

当院ではマイナンバーカードの保険証利用が開始されています。マイナンバーカードをお持ちの方は、専用機器で手続きを行うと、窓口での保険証提示が不要となります。また、ご本人の同意の上で薬剤情報などが閲覧できるため、適切な医療を受けることができます。

### 【利用方法】

- ①マイナンバーカードの読み取り
- ②認証方法の選択(顔認証orパスワード入力)
- ③本人確認完了

★マイナンバーカードの保険証利用には、マイナポータル等での事前申込みが必要です。



